

Professional
One dish
with sesame

いつもの刺身がおしゃれなビストロの味に・・・

マグロの金ごまねりごまカルパッチョ



おだクッキングスタジオ 小田直子先生監修

材 料 4人分
499cal/1人分

作り方 調理時間 15分

まぐろ 150g

A 醤油、みりん 各小さじ1

B にんにくみじん切り 1片
金ごま純ねりごま 大きじ2

マヨネーズ 大きじ1

レモン汁 大きじ1

青ネギ小口切り 3本分

ミニトマト 4個

ベビーリーフ 1/2パック

アーリーレッド 1/4個

C レモン汁、塩少々

1.マグロは薄切りし、Aに10分漬ける。

2.Bをボールで混ぜ、1.を和える。

3.器の真ん中に、ベビーリーフ、ミニトマト、アーリーレッドのうす切りをのせ、Cを振り、まわりに2.を乗せる。

使用商品のご案内

金ごま純ねりごま 200g

オンラインショップ 金ごま館にてお買い求めいただけます

金ごま館

